

RAPPORT 10

UTVÄRDERING AV SYNUNDERSÖKNINGAR I OPTIKERBRANSCHEN

STATION LUNDA

Uppsala, Sweden, 25 januari 2026

UTVÄRDERING AV SYNUNDERSÖKNINGAR I OPTIKERBRANSCHEN

Johan Falk
Station Lunda

BAKGRUND

Jag är 63 år och har haft mycket god syn under hela mitt liv. De senaste åren har synen på nära håll blivit sämre och jag behöver nu använda glasögon för att läsa det finstilla på marmeladburken i affären. Jag kan inte heller läsa en bok eller normalstor text på ett A4 som ligger på skrivbordet.

Med den bakgrunden fick jag för mig att göra en synundersökning år 2023. Det råkade bli optikerkedja Synsam eftersom de hade en kampanj med nedsatt pris på synundersökning då. 299 kronor mot ordinarie 500 kronor tror jag att det var...

Jag har fortsatt 2025 en vardag med ungefär samma synnedsättning...

Efterhand som behovet av glasögon vuxit, så har jag kommit att intressera mig för hur det egentligen fungerar med glasögon, hur man ska tolka glasögonrecept och varför vissa glasögon kan kosta 7.000 kronor och andra 25 kronor, utan att det tycks vara någon särskild skillnad i prestanda och funktion.

Jag har hittills mest köpt glasögon på varuhusen. Julia, Coop m.fl. erbjuder glasögon som inte kostar mer än någon hundralapp. Jag har förstått att dioptrin är den väsentligaste fak-

torn. Den reglerar styrkan på glasögonen. Med den presbyopi (äldorrssynthet) jag har, så har jag kommit fram till att dioptri +1,5 fungerar bra för mig. Jag kan klara mig med +1,0 också, men bäst är +1,25, vilket är svårt att få tag på som standard av det som säljs till varuhus och bensinmackar. De måste beställas.

Det är vid datorn och om jag läser en bok, eller ett av de alltmer sällsynta pappersbrev som kommer med posten, som jag behöver glasögon. Det praktiska avståndet till datorskärmen på 24-tum är ca 75 cm. Då sitter jag så att jag har en god översikt över skärmen, men också kan läsa text på menyer och mappar etc. Samtidigt kan jag se tangentbordet bra och sitter med det i en bekväm ställning.

En bok eller ett papper med text som ligger på skrivbordet bredvid tangentbordet har avståndet 55-60 cm ungefär och även det fungerar bra med de glasögon jag valt.

När jag nu satt mig in i glasögonrecept för att kunna använda dessa för att köpa mycket prisvärda glasögon online som slipas efter recept, så inser jag att det recept som utfärdades av Synsam 2023 inte stämmer med min vardag. Där står det att jag ska ha +3 i dioptri! Hur kommer det sig... Det är mot denna bakgrund jag gör en ny synundersökning, och eftersom den inte var tillfredställande blev det tre synundersökningar hos tre optiker i Uppsala. Detta är under perioden december 2025-januari 2026.

TRE SYNUNDERSÖKNINGAR

jag ingen astigmatism. Värdena blir genomgående ett snäpp på 0,25 dioptrier mindre. För terminalglasögon blir receptet +1,5/+1,75. Det är bättre i överensstämmelse med verkligheten, men fortsatt i mesta laget. Det är anmärkningsvärt när optikern verkligen testade det avstånd jag har till datorskärmen.

1) Syksam (599 kronor för synundersökning)

Jag bestämmer mig för att göra en ny synundersökning och bokar in en hos Syksam igen. Detta i december 2025 och med specifik inriktning på terminalglasögon.

Resultatet blir nästan identiskt med det som utfördes två år tidigare. Skönt att mina ögon inte blivit sämre.

Men jag är frustrerad. För om jag beställer glasögon med den styrka som Syksam ordinerar så blir det inga terminalglasögon. Jag hör av mig till Syksam igen och då skickar de nya noteringar med värden för terminalglasögon som de skickar med papperspost därför att de vägrar att skicka testresultatet per mejl! Jag får vänta några dagar. När resultatet väl kommer fram, så är värdena för terminalglasögon +1,75/+2,0 för respektive öga.

För det första så vet jag efter många tester med olika glasögon och styrkor, att styrkan på Syssams recept är för hög. För det andra så kan jag inte upptäcka någon som helst skillnad mellan mina ögon, trots att jag gjort en stor mängd tester själv, både i onlinetester och med egna försök att läsa text på olika avstånd med ett öga i taget. För det tredje så har jag inte heller någon astigmatism, vilket Syssams undersökning påstår.

Trots Syssams "Nöjd-kund-garanti", så får jag ingen hjälp vidare, utan blir tvärt emot avisad från det möte som jag bokat in för att reda ut felen i Syssams undersökning.

2) Synoptik (499 kronor för synundersökning)

Nu bestämmer jag mig för att få ett utlåtande från en annan optiker. Jag bokar tid hos Synoptik i Uppsala.

Här möts jag av en kvinna i 30-årsåldern som fungerar som butiksbiträde och som assisterar mig i de första testerna som utförs med maskiner av olika slag. Det är tre olika tester som genomförs. Intressant är att kvinnan berömmar mina ögon. De är så vackra, säger hon. Gröna med svarta prickar! Men jag vet ju att de är bruna! Mörkbruna som mörk bärnsten kanske man kan säga. Det är tydligt att biträdet måste vara färgblind! Hur bra är det att jobba i en synbutik som "stylist" och assistent i valet av glasögon om man har ett så pass påtagligt synfel?

Därefter lotsas jag in till en optiker. Han fortsätter att göra tester och till sist avslutas de med att jag får testa olika dioptrier i ett par testglasögon där man bara byter ut glasen. Det borde alltså bli ett bra resultat eftersom man först gör mätningar och beräkningar från dessa mätningar och sen återkopplar med ett reellt test.

Synoptiks resultat blev annorlunda från Syssams. Dels så har jag lägre synfel, dels har

3) Rediviva optik (600 kronor för synundersökning)

Förundrad över detta, så bokar jag nu även en tid hos en tredje optiker. Det är en specialist som inte ingår i någon optikerkedja, och som påstår sig vara Uppsalas bästa optiker... Vi får väl se...

Undersökningen är densamma som hos de övriga optikerna, och även här gör optikern ett avslutande test med provglasögon och olika styrkor.

Resultatet hos Rediviva innebär ungefär samma värden som hos Syksam, med en viss skillnad mellan ögonen. Enligt Rediviva så behöver jag +1,75/+2,0 för terminalglasögon som används på 75 cm avstånd.

EGET GLASÖGONRECEPT

Efter dessa erfarenheter så har jag gjort egna mätningar och tester med olika dioptrier på olika avstånd. Jag har kommit fram till ett glasögonrecept som skiljer sig ganska påtagligt från det som de tre optikerfirmorna lyckades prestera efter synundersökning. Här har jag också angivit de styrkor som jag behöver för olika avstånd. 30 cm för finmekanik etc., 50 cm för läsning av böcker eller dokument på skrivbordet, 75 cm för att se vad som står på bildskärmen. Jag har också mätt pupillavstånd på de tre olika fokuseringsavstånden. Med dessa värden får jag bättre glasögon för ändamålet. Jag får ett bättre skärpedjup och därmed en mer naturlig synbild. Dessutom blir glasögonen billigare då jag kan använda standardglas och inte behöver högindexglas.

	SFÄR	CYL	AXEL	ADD (70 cm)	ADD (50 cm)	ADD (30 cm)	PD (6m)	PD (75 cm)	PD (30 cm)
H	+0,25			1,0	1,5	3,0	36	35	33
V	+0,25			1,0	1,25	3,0	34	33	31
Egna mätningar och slutsatser 2026									

UTVÄRDERING

Mätresultaten är liknande hos de tre optikerna. Man ska vara klar över att värdena anges med minsta steg på 0,25 dioptrier. Det betyder att om man som det troligen är i mitt fall, ligger något under en viss gräns, så kan det bli att man får lite för höga värden.

De tre synundersökningarna ger lite varierande resultat. Det är ganska naturligt eftersom det är tester där det är den som undersöks som måste avgöra vad den kan se eller inte. Koncentration och gränsfall gör att det naturligt blir variationer i resultaten. Det betyder att man helst bör göra fler tester för att vara säker på resultatet.

Mätresultaten från de tre optikerna var tämligen lika, även om inget av dessa tre var identiska. Alla skiljde sig något åt. Man kan dra slutsatsen att mätinstrumenten och mätmetoderna är ganska tillfredställande.

Det som inte är tillfredställande och det största problemet är dock att få optikern att förstå att min vardag inte är en standard, utan ett specialfall. Det framgår inte av glasögonrecepten och optikerns resultat att den optiska branschen utgår ifrån en standard på 40 cm för läsglasögon, och på 60-70 cm för terminalglasögon. Mitt behov är ett annat, nämligen ett avstånd på ca 75 cm till datorskärmen och ca 50 cm till en bok eller ett papper på skrivbordet där det ligger.

Det betyder i praktiken att jag behöver omtolka optikerns resultat och sänka rekommendationen med 0,25-0,5 dioptrier för att få glasögon som passar mina behov! Det är anmärkningsvärt att ingen av dessa tre optiker, trots mycket tydlig information om mina behov, ändå inte lyckas få fram rätt styrka på glasögonen.

Glasögonrecepten är svårlästa, och det är uppenbart inte meningen att kunden ska förstå dem. Förkortningar och dolda standarder gör det mycket svårt för den som inte är insatt i branschen att tolka recepten. Det är meningen att kunden ska överlämna sig helt och hållet till optikern och butikens bedömning. Det är mycket anmärkningsvärt att ingen av glasögonrecepten talar om vilka avstånd som uppgivna värden gäller för. Det nämns hos Synoptik avstånd "nära", hos Synsam "enligt särskilt avstånd", och hos Rediviva endast "skärm". Det är förstås helt avgörande att veta vilket avstånd som receptet gäller för! Det är inte bara styrkan som påverkas av avståndet, men också pupillavståndet. Som en schablon inom branschen drar man av 2 mm för "nära" (PDn), men vad är nära?

Det är också anmärkningsvärt att ingen optiker informerar mig som kund om att med lägre dioptri, så får jag större skärpedjup. Omvänt så innebär större styrka alltså mindre skärpedjup och det kan då bli fråga om att jag inte kan använda samma glasögon för läsning av en bok, som läsning på datorskärmen. Den här informationen är alltså mycket viktig i valet av styrka på glasen. Med dioptri +1,25 eller +1,50 så kan jag ha ett par och samma glasögon till både datorskärm och bokläsning, brevläsning och mycket annat i avståndet 50-125 cm.

Skulle jag ha följt de tre optikernas rekommendationer, så skulle jag fått glasögon som inte fungerade för terminal särskilt bra om jag inte böjer mig framåt eller sitter närmare, utan ett par som istället är mer passande som läsglasögon för brev och böcker med ett avstånd på 40-50 cm. Dessutom hade jag blivit tvungen att ha olika glasögon för läsning av bok/dokument och datorskärm.

Ytterligare att anmärka på är hur påtagligt det är att optikerbranchens primära incitament är att tjäna pengar på kunden. Man är inte intresserad av ögonhälsa, där det alltid är fördelaktigast att inte ha några glasögon alls, eller välja så låg styrka som möjligt för behovet. Alla optikerna i den här undersökningen rekommenderar också progressiva glas, dvs glas med olika styrka i olika delar av glaset. Det är en rekommendation som innebär betydligt dyrare glas, minst det dubbla priset som för enkelslipade glas. Både Synsam och Synoptik leder mig utan att jag bett om det in mig i valet av glasögon. Jag hade bara beställt en synundersökning. Det innebär inte automatiskt att jag vill köpa glasögon vid tillfället. Lätt förledda människor som uppträder artigt och har auktoritetstro, låter sig förstås lätt luras till att köpa glasögon som blir rekommenderade av butiken. Det är en usel försäljarstrategi.

Synsam vill helst att man köper deras abonnemang, dvs att man hyr glasögonen under minst 24 månader och sen har möjlighet att köpa ut dem. Det här är ett svindleri som det är svårt att förstå att inte kunder genomskådar. Synsams abonnemang skulle kosta mig ca 4.000 kronor om året för glasögon!! Synoptik ger mig ett anbud på 1.398 kronor för ett par mycket enkla bågar till terminalglasögon. Rediviva erbjuder 7.000 kronor för progressiva glas och bäge!

Jag kommer själv att beställa mina glasögon från ExtraOptical. Det är ett norskt företag som utmanar optikerbranchen med kvalitetsglasögon som är receptslipade, med bågar av hög kvalitet, men med priser som är en bråkdel av vad andra optiker kan erbjuda. Hos ExtraOptical kan jag köpa ett par bra glasögon för under 1.000 kronor! Förhoppningsvis så håller de, och duger i några år framöver. Då har jag en årskostnad på glasögon på några hundra kronor... Det ska jämföras med de mycket höga priser som optikerkedjorna erbjuder kunden.

Men TendaGlasses är också ett alternativ. 350 kronor för enkelslipade glas, slipade efter recept, fri frakt, metallskalmar. Det här är en kinesisk onlinetjänst för glasögon tillverkade i Kina. Otroligt pris för kvaliteten...

Branschens brist på intresse för kundens ögonhälsa är anmärkningsvärd. Genom att preskribera större styrkor, progressiva glas etc. så driver man in kunden i ett beroende av glasögon. Barn som borde klara sig utan glasögon och istället träna sina ögon under det att de växer får ingen hjälp av en optiker... Tvärtom. Det finns goda skäl att anse att högre styrkor och mer frekvent användning av glasögon leder till ett större beroende av glasögon. Det är detta som optikerna tjänar på. En optiker talar inte om ögonträning, om att man bör vistas i dagsljus och gärna utomhus och se på olika avstånd kontinuerligt för att ögonen

inte ska fastna i en statisk position. Att sitta timmar vid en skärm eller stirra på en mobiltelefon på nära håll, eller att läsa böcker för lång tid, är inte bra för ögonhälsan. Det bryr sig inte en optiker om. De säljer glasögon.

Man bör också undra sig över det ganska simpla yrket som optiker. Det är monotont, man utför samma tester hela tiden. Det är maskiner som utför mätningarna och en dator som gör beräkningarna. Det finns inte mycket över som en optiker verkligen behöver en yrkeskompetens för. Ändå är kraven idag att man för att kallas för optiker måste genomgå en 3-årig yrkesutbildning och sen få en licens från Socialstyrelsen för att få arbeta som optiker!

Vem som helst med normal begåvning bör kunna bli sin egen optiker på mindre än en månad genom att läsa in sig på ämnet. Du behöver inte mycket mer än att mäta värdena själv och göra ditt eget glasögonrecept.

Ännu värre är det med de "stylister" som finns i butikerna som försöker att vända kundernas behov till en utseendefråga, och en status- och modefråga.

Dessa biträden tillför inte mycket annat än ytligt tyckande om vad som är passande. Det är alltid så att de tycker att de dyraste märkena och dyraste bågarna ser bäst ut...

Påslagen för glasögon är enorma. De flesta bågar och glas tillverkas i Asien för en struntkostnad. Det sker också annan tillverkning världen över, främst i läglöneländer. Man kan köpa glasögon efter recept direkt från Kina till priser som är mindre än en tiondel av de svenska optikernas priser... Girighet och bedrägeri är branschens signum. Intressant nog så öppnades en fabrik med tillverkning av bågar och glas i Östersund år 2022. Tiden får utvisa hur den utveckling kan gynna en mer hållbar produktion av glasögon. Det skulle inte vara särskilt svårt att tillverka glasögon i Sverige för hela nationens behov.

Slutsatsen av den här undersökningen är att optikerbranchen är en av de mest drivna rövarbranscherna i landet. Branschen består av företag som utger sig för att vara en oundviklig profession inom vården, och som man inte kan undvara. Det är den inte. Optiker är glasögonförsäljare, inget annat. Branschen styrs av vinstintressen och en pådyvlat efterfrågan där konsumenter leds till föreställningen om att de MÅSTE göra årliga synundersökningar hos en optiker, att glasögonen är en viktig del av en livsstil, och att de tjänar på att köpa dyrare glasögon och konsumera fler av dem, samt att de får fördelar av att ha ett avtal hos en optiker... Det här är ett utstuderat bedrägeri, och man måste i grunden ifrågasätta optikerbranschen.

Den här undersökningen är ytterligare ett nedslag i den svenska rövarkulturen och konsumtionismen. En kultur som inte är hållbar och som får omfattande negativa spinoff-effekter i samhället.

APPENDIX



Uppgifter om synstatus1(1)

NamnJohan Falk

AdressDanmarkslanda 21
754 73 Uppsala

Personnr19 620611-8538

Telefon mobil+46733900317

Synundersökning2025-12-01456288

Giltig till: 2027-01-01

	Hö(u.korr) 1,0			Vä(u.korr) 1,0			Bin.(u.korr) 1,0					
	Sfär	Cyl	Axel	Add	Visus	S.bin	PD/a	PD/n	PrD1/a	PrD2/a	PrD1/n	PrD2/n
Hö	+0,75	-0,25	155	+2,25	1,0	1,2	36,0	34,0	/	/	/	/
Vä	+0,50	-0,25	70	+2,25	1,0		34,0	32,0	/	/	/	/

Optiker

Karoline Kshan

Uppsala, 2025-12-01

Namnunderskrift

Utskriven av

Namn

förttydigande

Synsam Uppsala Gränby

Tel: 018-24 19 40

Synsam Uppsala Gränby

Fax: 018-241914

Plusgiro:

Org.nr: 556768-7248

Momsnr: 556768-7248

E-post: granby@synsam.com

Glasögonrecept

Synoptik

Johan Falk

CPR 6206118538

Danmarkslanda 21

754 73 Uppsala

Telefon

Telefon 2

Mobil 0733900317

Besöksdat: 2026-01-05

Undersökningen utförd av: Ankedo Hindi

Fri visus

hå1,0

vå1,0

Bin

PD

hå36

vå34

Bin70

TP

Avst/Multifokal

	Sph	Cyl	Axe	Prism	P-Axe	Add	Visus	Bin
H	+0,50					2,50	1,0	1,2
V	+0,25					2,50	1,0	

Nära

	Sph	Cyl	Axe	Prism	P-Axe	Visus	Bin
H	+3,00						
V	+2,75						

S2B

	Sph	Cyl	Axe	Prism	P-Axe	Add	Area
H	+1,75						cm.
V	+1,50						

Annat

	Sph	Cyl	Axe	Prism	P-Axe	Add	Area
H	+1,75						cm.
V	+1,50						

Synoptik

Synoptik Sweden AB
Stångjärnsgatan 10
753 23 UPPSALA
Tel: 018-888 80 40

Utskriftsdatum2026-01-05

Receptet är giltigt till: 2027-01-05

Receipt

Person	19620611-8538 Johan Falk Danmarks Lunda 21 754 73 Uppsala	Utskrivet: 2026-01-12
Telefon	-	Tel. arb Mobil 0733900317
E-post		
Företag		

← Skärm

Receipt	Sfär	Cyl	Axel	Add1: 40	Add2:	Vis	Bino	Avstånd	Prisma1	Basnikr1	Prisma2	Basnikr2
H	+0,75			+2,00	+1,25	1,5						
V	+0,50	-0,25	90	+2,00	+1,25	1,2+						
	PD Avstånd		Nära			En visus		Nära				
H	36,5											
V	34		32									

FINMERK + 3 00 ADD

Datum för undersökningen 2026-01-12 10:04:50
Giltigt t.o.m 2027-01-12

**REDI
VIVA
OPTIK**
Drottninggatan 4
753 10 UPPSALA
Tel. 018-10 32 11
www.rediviva.se

Leg. Optiker Dawid Stenlund

Rediviva Optik
Drottninggatan 4
753 10 Uppsala
Sverige

Besöksadress
Drottninggatan 4

Telefon
018-10 32 11
Fax
018-13 46 08

E-besök
info@rediviva.se
WWW
www.rediviva.se